

# Gut einschlafen – besser durchschlafen & tagsüber topfit

Ein natürlicher Ansatz zur Behandlung  
von Schlaflosigkeit

Dr. Craig J. Hudson & Susan P. Hudson

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	5
<b>Einführung</b> . . . . .	7
<b>Kapitel 1 Gehirnchemie und Schlaf</b> . . . . .	11
Lebensstil und Schlaflosigkeit . . . . .	17
<b>Kapitel 2 Gefahren der Schlafmittel</b> . . . . .	23
<b>Kapitel 3 Bedeutung von Tryptophan</b> . . . . .	33
Die besten Tipps gegen Schlafstörungen . . . . .	43
<b>Kapitel 4 Natürliche und alternative Schlafheilmittel</b> . . . . .	45
Erfahrungen mit Zenbev . . . . .	57
<b>Kapitel 5 Diät und Schlaf</b> . . . . .	61
<b>Kapitel 6 Verhaltensmuster und Schlaf</b> . . . . .	71
<b>Kapitel 7 Erkennen Sie Ihr spezielles Schlafproblem</b> . . . . .	79
<b>Kapitel 8 Guter Schlaf in 4 Wochen</b> . . . . .	101
<b>Ausblick</b> . . . . .	110
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	111
<b>Über die Autoren</b> . . . . .	113

# Vorwort

In der modernen Gesellschaft wird immer mehr Leistung von uns gefordert, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit. Mit der Folge: Wir haben im Alltag kaum Zeit zu pausieren und zu reflektieren. Wann haben Sie das letzte Mal 30 Minuten Zeit zum Entspannen gehabt bevor Sie ins Bett gegangen sind? Die Einstellung nach dem Motto „Es gibt nicht genug Stunden am Tag“ ist heutzutage üblich. Mit der Folge, dass wir die einfachen Freuden des Lebens nicht mehr genießen können, wie zum Beispiel eine gute Nachtruhe.

Anstatt Zeit für sich zu nehmen und mal die Seele baumeln zu lassen, kaufen wir Dinge, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich und zufrieden machen. Oder noch extremer: Wir kaufen manchmal Dinge, die wir nicht brauchen, von Geld, das wir nicht haben, um Menschen zu beeindrucken, die wir nicht mögen.

Die Konsumwelt und Werbung wollen uns glauben machen, dass der besondere Urlaub oder das teure Auto die Freude in unser Leben zurückbringt. Natürlich sind diejenigen, die meinen ihr Glück kaufen zu müssen, in der Regel enttäuscht und geraten somit in das „Hamsterrad“, während sie versuchen noch den letzten großen Einkauf zu bezahlen. Denn dieses hektische Lebenstempo und die immerwährende Unzufriedenheit schränken auf Dauer unsere Kreativität und unser Gespür für Selbstkontrolle ein. Stress und Konsumzwang machen es uns unmöglich, die einfachen, aber grundlegenden Vergnügungen zu genießen.

Dieses Buch soll Ihnen, lieber Leser, eine Hilfe sein, das Gleichgewicht in Ihrem Alltag wiederherzustellen. Ironischerweise sind es ausgerechnet jene Bereiche in unserem Leben, die längst aus dem Fokus geraten sind, für die wir uns die Zeit nehmen müssen, um sie zu pflegen. Dieses Buch beschreibt eine Methode zur Wiederherstellung der natürlichen Schlafbiologie durch einfache, aber sinnvolle Änderungen in Ihrer Ernährung und Umgebung. Hinzu kommen Vorschläge, um bestimmte Verhaltensweisen ihrer *Bett-Geh-Routine* zu ändern, damit Sie wieder gut schlafen und morgens erholt aufwachen.

Der Stress, der unser Leben, unseren Alltag prägt, führt zu vielerlei Problemen. Wir haben beide durch die jahrelange Behandlung von Patienten die Erfahrung gemacht, dass Stress einen Dominoeffekt hat. Er betrifft anfangs bestimmte Situationen und nur einen gewissen Teil des Lebens, wird sich aber mit der Zeit auf andere Bereiche ausweiten. Es liegt nahe, dass übermäßiger Stress nicht nur tagsüber nachteilig ist, sondern auch nachts den Schlaf beeinträchtigen kann.

Das vorliegende Buch kann Ihnen helfen, Ihre Schlafqualität zu verbessern. Sie finden darin Tipps, wie eine Optimierung Ihrer Ernährung einen großen Einfluss auf die Nachtruhe hat. Natürlich muss ich als Arzt auch auf die Gefahren und Nebenwirkungen von Schlafmedikamenten hinweisen.

Sie finden in diesem Buch auch Tipps über Heilpflanzen und andere Naturheilmittel, die den Schlaf verbessern.

Schwerpunkt des Buches ist ein gezieltes Schlafprogramm, das hunderte von Patienten mit Erfolg durchgeführt haben. Nicht immer liegt das gleiche Problem zugrunde. Der Eine schläft schlecht ein, ein Anderer wacht mehrfach in der Nacht auf, wieder Andere wachen zwischen drei und vier Uhr auf und können nicht mehr einschlafen. Hier sind individuelle Maßnahmen von Vorteil, die im Buch beschrieben werden.

Viel Erfolg auf Ihrer Reise zu Glück & Gesundheit  
Craig & Susan Hudson

# Gehirnchemie und Schlaf



Für diejenigen, die an Schlaflosigkeit leiden, ist es oft schwierig zu verstehen, was falsch gelaufen ist. Sie kennen Phasen in Ihrem Leben, in denen der Schlaf erholsam und mühelos war. Sie hatten das damals als selbstverständlich hingegenommen. Im Zusammenhang mit Schlaflosigkeit scheint es jedoch so zu sein, dass sich etwas in Ihrem Gehirn geändert hat. In der Tat ist in den meisten Fällen mit Ihrer Gehirnfunktion nichts verkehrt. Es ist immer noch in der Lage einen gesunden, erholsamen Schlaf zu ermöglichen, wenn die richtigen Nährstoffe aufgenommen werden. Die unmittelbare Umgebung sollte so konzipiert sein, dass unser Körper in der Nacht das Schlafhormon Melatonin bilden kann.

Wenn unser Körper schläft, laufen viele komplexe Prozesse ab. Wissenschaftler wissen inzwischen, wie das Gehirn funktioniert und wie wichtig guter Schlaf ist. Die Bedeutung des Schlafes geht nämlich weit über Ruhe und Entspannung hinaus. Unsere Erhaltung der Gesundheit hängt davon ab. Das Gehirn schläft nie wirklich, und viel Aktivität geht in die Regeneration des Körpers.

## Schlafphasen

Beobachtungen, Aufzeichnungen und Ergebnisse aus den Schlaflaboren seit den 1950er-Jahren führen zu unserem aktuellen Verständnis, was im Gehirn passiert, wenn wir schlafen. Wenn wir einschlafen, durchläuft unser Gehirn fünf Schlafphasen:

- Phase 1 und 2: Der Leichtschlaf beginnt mit dem Prozess Gehirnwellen zu verlangsamen.
- Phase 3 und 4: Es folgt der Tiefschlaf. Im englischen wird er als „Slow Wave Sleep“ bezeichnet. Auf Deutsch sagt man „langsamwelliger Schlaf, Tiefschlaf oder Deltaschlaf“ mit einer Hirnfrequenz zwischen 0,5 und 3 Hz.
- Phase 5: Als REM-Schlaf (REM, engl. Rapid Eye Movement, dt.: schnelle Augenbewegungen) wird eine Schlafphase bezeichnet, die unter anderem durch schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern gekennzeichnet ist. Weitere Merkmale sind ein verringerter Tonus der Skelettmuskulatur und ein bestimmtes Muster im EEG: Thetawellen mit einer Frequenz von 4 bis 8 Hz und langsame Alphawellen. Der REM-Schlaf überwiegt im letzten Drittel der Nacht.

Die Erhaltung dieses natürlichen Schlaf-Gehirnrhythmus', auch Schlafphasen genannt, ist genauso wichtig wie die gesamte Schlafzeit. Wir müssen alle fünf Phasen des Schlafes erleben, um ausgeruht aufzuwachen. Diese Phasen müssen nicht unbedingt in chronologischer Reihenfolge erlebt werden, aber sie laufen zyklisch die ganze Nacht hindurch.

In den Phasen 1 und 2 schlummert der Verstand in einem leichten Schlaf und ist schnell erregbar. Die Phasen 3 und 4 sind ein tieferes Niveau des Schlafes, in dem das Erschrecken schwieriger ist. Menschen berichten, dass sie sich desorientiert fühlen, wenn sie in diesen Phasen geweckt werden. In Phase 5 oder dem REM-Schlaf ist die Gehirnaktivität ähnlich wie im Wachzustand, aber der Körper bleibt im Zustand vollständiger Inaktivität der Muskeln mit Ausnahme von Atem- und Herzfunktion. Dies ermöglicht dem Geist, einen Traum ohne körperliche Bewegung zu erleben. Um eine gute Nachtruhe zu haben, ist es sehr wichtig Faktoren zu vermeiden, die die Schlafphasen stören.

Unser Schlafumfeld, Medikamente, die wir einnehmen, unsere Ernährung und unsere Denkmuster können direkt unsere Schlafmuster behindern. Die gute Nachricht ist jedoch, dass die Veränderung dieser Faktoren von uns kontrolliert werden kann und damit zu besserem Schlaf führen wird.

## Tagesrhythmus

Schlecht für Menschen mit Schlafproblemen ist die wenig bekannte Tatsache, dass unser Gehirn tatsächlich in einem 25-Stunden-Tag arbeitet anstatt in einem 24-Stunden-Zyklus. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die ohne Hilfe von äußeren Reizen in einen dunklen Raum gebracht werden, einen 25-stündigen Schlaf-Wach-Zyklus haben. Dies erklärt, warum es einfacher ist, über Zeitzonen in Richtung Westen zu reisen als Richtung Osten, wo unser Tag ständig verkürzt wird. Wenn wir nach Westen reisen, bekommen wir eine Chance, die verlorene Zeit wieder gut zu machen, da uns die Zeitverschiebung erlaubt, unseren Tag zu verlängern. Die reale Welt funktioniert so jedoch nicht und wir arbeiten ständig gegen die Uhr. Diejenigen, die an Schlaflosigkeit leiden, müssen zusätzlich zu allem anderen gegen die natürlichen Tendenzen ihres Gehirns arbeiten.

## Gehirnchemie und Schlaf



Wann ist es Zeit,  
in ein Schlaflabor zu gehen?

Die meisten Fälle von Schlaflosigkeit sind mit Stress im Lebensstil verbunden und damit behandelbar mit dem in diesem Buch beschriebenen Programm. Es gibt jedoch eine Minderheit von Schlafstörungen, die einen anderen Ansatz erfordern und nur in einem Schlaflabor diagnostiziert werden können. Bevor wir weiter in die Tiefe gehen, ist es wichtig die Schlafprobleme zu bestimmen,

die einen physiologischen Ursprung haben und als medizinisches Problem behandelt werden müssen. Ein Schlaflabor kann physiologisch bedingte Schlafstörungen durch Überwachung Ihrer Gehirnströme sowie Herz- und Atemwegaktivität diagnostizieren, während Sie über Nacht in deren Labor schlafen. Welche Menschen in ein Schlaflabor gehen sollten, sollte letztendlich ein Arzt entscheiden, der Erfahrung mit der Behandlung von Schlaflosigkeit hat.

Sie können anhand der folgenden Symptome selbst festzustellen, ob Sie Ihren Arzt aufsuchen sollten, um mit ihm eine Überweisung an ein Schlaflabor zu besprechen.

## **Restless-Legs-Syndrom (RLS), englisch für Syndrom der ruhelosen Beine**

Es ist gekennzeichnet durch unangenehmes, kribbeliges Unruhegefühl in den Beinen, seltener auch in den Armen. Die Beschwerden werden abends und nachts schlimmer, nehmen in Ruhe zu und können durch Bewegung gebessert werden. Betroffene haben tagsüber meist einen verstärkten Bewegungsdrang. Im Deutschen spricht man von *unruhigen Beinen*, doch setzt sich auch umgangssprachlich zunehmend die Abkürzung RLS – manchmal aufgelöst zu „*Rastloser Schlaf*“ – als Krankheitsname durch. Neben übermäßigen Beinbewegungen, können folgende Symptome typisch sein: Treten des Bettpartners, Bettwäsche ist in Unordnung am Morgen; Krämpfe oder schmerzendes Gefühl in den Waden.

Das Ausmaß an Schlafmangel durch die Störungen des Schlafs kann bei RLS-Patienten außergewöhnlich groß sein. In der Folge kommt es oft zu chronischer Müdigkeit am Tage, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Vergesslichkeit und einer Verschiebung des Tag-und-Nacht-Rhythmus. Als häufige Spätfolgen sind bei unbehandeltem Fortbestehen daher allgemeiner Leistungsabfall und soziale Isolation. Als schwerwiegendste Konsequenz kann es zu einer Depression kommen.

Die genauen Ursachen des Restless-Legs-Syndroms sind nicht geklärt. Vermutlich handelt es sich um eine Störung des Dopamin-Stoffwechsels im Nervensystem. Dopamin ist ein Botenstoff (Neurotransmitter) im Gehirn und Rückenmark, mit dem Nerven sich untereinander Nachrichten übermitteln.

## Schlafapnoe

Das **Schlafapnoe-Syndrom (SAS)**, kurz auch **Schlafapnoe** genannt, ist ein Beschwerdebild, das durch periodische Atemstörungen (Atemstillstände) und/oder Minderbelüftung der Lunge während des Schlafs verursacht wird. Es ist gekennzeichnet durch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit bis hin zum Einschlafzwang (Sekundenschlaf) sowie einer Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen.

Die Atemstillstände führen zu einer verringerten Sauerstoffversorgung. Die meisten Aufweckreaktionen führen aber nicht zum bewussten Aufwachen, sondern lediglich zu erhöhten Körperfunktionen, beispielsweise zu beschleunigtem Puls. Deswegen werden sie von den Betroffenen meist nicht wahrgenommen. Die Folge der Aufweckreaktionen ist ein nicht erholsamer Schlaf, was meistens zu der typischen, ausgeprägten Tagesmüdigkeit führt.

Die Prävalenz (Häufigkeit) des Schlafapnoe-Syndroms beträgt nach neuen Studien 9 Prozent bei Männern und 4 Prozent bei Frauen. Weitere mögliche Symptome: Schnarchen, Erwachen mit morgentlichem Kopfwegh, Brustschmerzen, trockener Mund und Bluthochdruck. Zur Therapie eignen sich unter anderem spezielle Atemmasken.



Bei Schlafapnoe wird meist die Verwendung einer Schlafmaske empfohlen.

## Periodic Limb Movement Disorder (PLMD)

Die **Periodic Limb Movement Disorder** ist eine Erkrankung, bei der neben periodischen Bewegungen der Extremitäten im Schlaf gleichzeitig Schlafstörungen bestehen. Im Unterschied zum verbreiteteren Restless-Legs-Syndrom wird die unwillkürliche Bewegungsunruhe im Schlaf durch den Patienten nicht bemerkt.

Bisherige Untersuchungen zeigen, dass periodische Extremitätenbewegungen bereits im Kindesalter vorkommen und auch ein sehr häufiges Phänomen bei älteren Personen sind. Man schätzt, dass ca. vier Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Das häufige Vorkommen von periodischen Extremitätenbewegungen bei älteren Betroffenen könnte durch den Verlust an Dopamin im höheren Lebensalter bzw. durch die physiologische Abnahme der Dopaminrezeptoren erklärt werden.

## Narkolepsie

Der Narkolepsie liegt eine Störung der Schlaf-Wach-Regulation zu Grunde. Im Volksmund wird die Erkrankung daher auch als „Schlafkrankheit“ oder „Schlammersucht“ bezeichnet.

Die klassische Narkolepsie ist durch das Hauptsymptom der exzessiven Tagesschläfrigkeit charakterisiert. Oft ist zudem der Nachtschlaf aufgrund hartnäckiger Durchschlafstörungen nicht erholsam, sodass zur Schläfrigkeit im Sinne von Einschlafneigung auch noch Schlafmangel hinzukommt.

All dies sind Krankheitsbilder, die von einem Arzt beurteilt werden sollten. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome haben und denken, dass Sie gefährdet sind: Keine Panik! Rufen Sie einfach einen Schlafspezialisten an und vereinbaren Sie einen Termin im Schlaflabor.

Sie können natürlich gleichzeitig dieses Buch weiterlesen und werden sicher auch davon profitieren. Aber die Priorität liegt darauf, zuerst Ihre körperliche Verfassung zu verbessern. Glücklicherweise sind die meisten schweren Schlafstörungen hervorragend behandelbar.

# Lebensstil Schlaflosigkeit



Schlechter Schlaf schränkt das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Tag erheblich ein.

Schlaflosigkeit tritt immer häufiger auf. Die Anzahl von Menschen, die wegen Schlafproblemen medizinische Hilfe suchen, ist auf dem Vormarsch und weist auf eine alarmierende Zahl hin. Im Laufe der Jahre war ich in der Lage bestimmte Muster zu erkennen, die nicht unbedingt medizinischer Natur sind, aber durch die Verschiebung bestimmter Lebensstil-Merkmale behandelt werden müssen.

Dies hat mich dazu gebracht, Schlafproblemen den Begriff „Lebensstil Schlaflosigkeit“ zuzuschreiben. Sie ergeben sich aus dem Tempo eines zunehmend stressigeren Lebensstils. Das Gehirn funktioniert weiterhin so wie es soll, aber es bleiben dem Geist kaum Phasen für Ruhe und Erholung.

Die wenigsten bestreiten wohl, dass sich das Lebenstempo in den vergangenen 50 Jahren dramatisch beschleunigt hat. Diese Veränderungen sind am stärksten in der Arbeitswelt zu spüren. Fortschritte in Technologie und